Rok VI. Lwów, kwiecień 1907. Nr. 4.

PRZEGLĄD HYGIENICZNY

ORGAN

TOWARZYSTWA HYGIENICZNEGO i TOWARZYSTWA „OCHRONA MŁODZIEŻY“

REDAKTOR NACZELNY I ODPOWIEDZIALNY:

Prof. Dr. M. GRABOWSKI i Prof.. Dr. K. PANEK

ul. Kochanowskiego 44 a. ul. Pohulanka 3 a.

Wkładki członków Tow. hygienicznego **4 K** rocznie i wpisowe **2 K** jednorazowo przyjmuje skarbnik Towarzystwa **Karol Sklepiński**, właściciel apteki, *Lwów — Rynek*.

KOMITET REDAKCYJNY:

Dr. S. BĄDZYŃSKI, Dr. W. LEGEŻYŃSKI, Dr. E. PIASECKI, Dr. J. SZPILMAN.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

Członkowie Tow. hygienicznego i Tow. „Ochrona Młodzieży“ otrzymują Przegląd hygieniczny **bezpłatnie.**

Prenumerata roczna z przesyłką:

4 K = 4 marki = 2 rub.

Adres redakcyi i administracyi: Dr. M. GRABOWSKI, ul. Kochanowskiego 31.

Zadania obywatelskie kobiet w Polsce

wobec klęski alkoholizmu.

Podała

Dr. Mira Flora Ogórek.

(Odczyt wygłoszony d. 20. lutego w sali Tow. pedag. we Lwowie).

(Dokończenie).

P r z e w ł o c z n e z a t r u c i e, ta forma właśnie, która stanowi chorobę społeczeństwa i rdzeń mojej dzisiejszej rozprawy nosi miano alkoholizmu. Zawartość tego słowa jest po dziś dzień niezbyt ściśle określona, nawet w fachowych kołach. Zazwyczaj oznacza się mianem alkoholisty człowieka, który się upija. Tymczasem, dla nas i dla ścisłego naukowego badania, jest rzeczą w wysokim stopniu obojętną, czy wprowadzona ilość alkoholu, dostateczna do wywoływania obrazów chronicznego otrucia, pochodzi z niepohamowanej chęci i ochoty do upajającego trunku, czyli też z niewinnego, rzekomo nawet korzystnego przyzwyczajenia; czy osobnik taki dochodzi do objawów choroby na drodze zawodowej, n. p. przy kosztowaniu próbek alkoholów lub pracy ciągłej wśród wyziewów wyskoku, czy też w wesołem towarzystwie. Jest również obojętną rzeczą, czy rezultat ostateczny powstał w szybszej drodze z częstemi otruciami ostremi, to jest z upiciem się, czy też na dłuższej, ze skromnemi, ale wciągle

używanemi dawkami — bez upicia. Wszystkie te możności, wyliczone przezemnie, wiedza ścisła umieszcza w jednej rubryce — alkoholizmu.

Do przejawów tej choroby, należą katar przewlekły jelit i żołądka, choroby nerek i wątroby, zmiany w ogólnym chemiźmie ustroju, bardzo doniosłe zmiany w naczyniach krwionośnych w formie miażdżycy, rozszerzenie naczyń, w 3% szkorbut i niektóre formy cukrzycy.

Najważniejsze jednak zmiany spotykamy w układzie nerwowym. Te co prawda spowodowane są częstą chorobą naczyń krwionośnych i tkanki łącznej w tym sensie, że system nerwowy, niedostatecznie i nienormalnie odżywiany przepływem krwi podlega rozległemu i poważnemu w skutkach zwyrodnieniu.

Tu się da skonstatować długi szereg schorzeń, a mianowicie: pęknięcie naczyń, których ściana zaatakowana miażdżycą nie zdoła wytrzymać zwyżki ciśnienia krwi, chroniczne rozmiękczenie mózgu z całym szeregiem objawów powstającego matołectwa (idyotyzmu), zanik mózgu itd., zmiany w nerwie ocznym, oprócz tego zapalenie nerwów, według Nissla i jego szkoły zmiany w mleczu pacierzowym, szczególnie w komórkach zwojowych.

Dalej musimy uwzględnić zesumowanie się działań nieco wyższych dawek alkoholu, przy których następuje, jak nam wiadomo, początkowo podrażnienie, następnie porażenie ośrodków nerwowych. Tu mówimy oczywiście o wypadkach ostrego, szybko przemijającego otrucia, które, jako sporadyczny wypadek, może przeminąć bez trwałej szkody dla organizmu, powtarzając się jednakże, wyciska niezatarte piętno na zniszczonym w ten sposób systemie nerwowym.

Eksperymentalne badania Kraepelina, Aschaffenburga, Leppmana i wielu innych, skierowane przedewszystkiem do mózgu i jego wytrzymałości w kwestyi alkoholizmu wykazały, że d a w k a 40—100 gr. a l k o h o l u n a d z i e ń wytwarza z absolutną pewnością stan chronicznego otrucia, gdzie wybuch choroby, w lżejszej lub cięższej formie, prędzej lub później wystąpi, stosownie do osobistej odporności rzeczonego osobnika — ale wystąpić musi. Tłumacząc to na język zrozumiały dla ogółu, dawka powyższa mieści się mniej więcej: w 1·430 l. pilsnera (3·5%) — 1·351 l. monachijskiego piwa — 1·020 l. porteru — 0·435 l. wina reńskiego (wino kilkuletnie, a zatem dość ciężkie) — 0·542 l. szampanu — 0·294 l. Sherry - 0·125—0·167 l. zwykłej wódki — 0·100 l. dobrego koniaku — 0·067 l. mocnego rumu lub araku. Liczba, jak zawsze, tak i tu ma znaczenie bardzo doniosłe. Bo zastosowując tabelkę tuż przytoczoną do przykładów w otoczeniu naszem, zobaczymy, że groza alkoholizmu jest jednak bliższa nam i większa, niż nam się wydaje. Ludzi, którzy piją w rozmiarach, przytoczonych w tabelce, jest przecież co niemiara w każdej sferze społeczeństwa i ani etyka społeczna, ani etyka towarzyska nie oznacza ich hańbiącem mianem pijaków, a jednak są to wszystko już ludzie, stojący

pod wpływem chronicznego zatrucia wyskokiem. Statystyka wykazuje dalej, że zużytkowanie alkoholu na głowę, spadło procentowo nieco, równocześnie jednak ogólne zapotrzebowanie wzrosło. Co to znaczy? Że alkoholizm rozpowszechnia się w szersze warstwy i zaczyna płynąć szerszem korytem — że w ogólną klęskę zaciągają się szeregi kobiet i dzieci. To już bardzo żałobny rozdział powieści.

Doświadczalnie dowiedzionem zostało, że dzieci alkoholików podlegają znanej czwórce objawów zwyrodnienia, a mianowicie: epilepsyi, idyotyzmowi, skłonności niepohamowanej do trunków i zbrodni o wiele szybciej, niż potomstwo zwyrodniałych w innym sensie, n. p. obłąkanych i chorych na nerwy lub histeryę. Tu należy rozróżnić poszkodowanie, istotnie dziedziczne, t. j. schorzenie komórek zarodkowych jaja i plemnika na tle alkoholizmu od szkody, na tem właśnie tle płodowi wyrządzanej in utero. Ta kwestya, niezmiernie ciekawa i z punktu widzenia ścisłej wiedzy najbardziej może zajmująca, nie jest dotychczas opracowana wyczerpująco — całkiem poprostu dla wielkich trudności technicznych i dla tego, że kwestya powyższa, posiadając znaczenie zasadnicze i praktyczne, równocześnie jednakże stanowi już i problemat filozofii przyrodniczej.

Chociaż nie posiadamy zatem pracy, któraby nam rozświetliła rzecz tę wszechstronnie, mamy poważny szereg prac doświadczalnych, które mogą stanowić podwalinę do takiej pracy, dla nas zaś przedstawiają ciekawy materyał dla ocenienia wpływu alkoholizmu matki na płód. Z szeregu tych prac wymieniam następujące, jako bardzo znamienne: Nicloux dowiódł przechodzenia wyskoku do płynu amniotycznego w 5 min. po zadaniu dawki u ciężarnej świnki morskiej, stamtąd zaś alkohol przeszedł na płód

Laitineu przyzwyczajał świnki morskie w początkach ciąży do alkoholu, następnie jednakże wyskoku nie podawał już zwierzętom. Potomstwo, przyszło na świat zdrowe, wykazało jednak znacznie obniżoną odporność wobec toksyny dyfteryi w porównaniu z potomstwem nie zatrutych wyskokiem matek.

Mariet i Comhemale zatruwali alkoholem sukę ciężarną w ostatnich tygodniach ciąży. Ze siedmiu małych porodziła czworo martwych, dwoje zdrowych ale nie inteligentnych psiaków, a ostatnie stanowczo przedstawiało obraz zwierzęcia-idyoty. Potomstwo zaś tego ostatniego było wybitnie zwyrodniałe.

Doświadczenia powyższe wykazują jasno niebezpieczeństwo dla płodu w łonie matki. Wobec tego słabnie inny zarzut, często robiony przez antialkoholików i szermierzy zupełnej wstrzymięźliwości — a mianowicie z dość poetyczną grozą przedstawione zatrucie oseska mlekiem matki — alkoholiczki. Niebezpieczeństwo to w każdym razie, ani się równać nie może co do skutków ze sprawą zatrucia płodu wyskokiem dla prostej przyczyny, że alkohol według Rosemann'a

nie zmienia składu mleka w ogólności, w miernych dawkach nie przechodzi do wydzieliny gruczołu mlekowego, w znaczniejszych zaś tylko w ilości 0·2% do 0·6% wykazać go można. Kwestyę tu poruszyłam dlatego, że przesadne zarzuty niektórych antialkoholików poważnej walce z tym wrogiem nietylko nie pomagają, ale wpost szkodzą i w obozie przeciwników wywołują bardzo uzasadnioną radość z bezkrytycznej formy walki. Chociaż zatem bezpośrednie zatrucie oseska jest prawie wykluczonem, jednak nie bez wpływu pozostanie przyzwyczajenie nieodpornego pierwoszczu komórek noworodka do choćby minimalnych dawek używki od pierwszych dni istnienia.

Niezdolność matek do karmienia dzieci własną piersią stoi prawdopodobnie w związku z alkoholizmem, choć pewnych danych nie mamy. Ale dowiedzioną według badań Grobjahna jest inna strona kwestyi. Ze statystycznych obliczeń, dokonanych na kobietach monachijskich, nieodznaczających się zbytnią wstrzemięźliwością w trunkach wykazano, że z córek 163 matek, które nie mogły, lub zupełnie mimo jakiej takiej możności karmienia karmić nie chciały, zdolność do karmienia zachowała tylko jedna; to przedstawia 0·6%. Liczba piorunująca! Ponieważ niekarmienie dzieci przez matki i zastąpienie tego jedynie stosownego pokarmu najrozmaitszemi sztucznemi przeróbkami stanowi złowrogą zdobycz naszej kultury, należy zwrócić baczną uwagę na każdą szkodliwość, która w tej sprawie zaznaczyć się może, a zatem także na działanie alkoholu, chociażby ona nawet, jak dotychczas, mieściła się tylko w rubryce prawdopodobieństwa.

Widzimy zatem, że organizm kobiecy, a jeszcze bardziej dziecięcy, odznacza się wielkim brakiem odporności wobec alkoholu. I to uogólnienie przyjmowania tej używki pociąga za sobą fatalne „Chene Tekel“ dla przyszłych generacyi. Bo gdyby było możliwem, jakąś klątwą towarzyską lub prawami państwowemi obwarować małżeństwo i związki familijne w ten sposób, żeby alkoholiście wolno było łączyć się tylko z osobnikiem równomiernie mniej wartościowym pod względem zmian degeneracyjnych alkoholowych, zdrowi zaś łączyliby się ze zdrowemi, tedyby na podstawie prawideł walki o byt w kilku generacyach ród alkoholistów wymarł i ustąpił miejsca silnym i zdrowym, tym — którzy są zdolni naród swój poprowadzić do wyższego rozwoju. W naszych obecnych stosunkach łączą się w małżeństwa zupełnie nietknięci klątwą alkoholizmu z alkoholistami — ciągle w sensie przezemnie podanym — to znaczy, mogą to być nawet ludzie bardzo zacni, zajmujący wysokie stanowiska etc. — albo łączą się z pokoleniem zrodzonem przez alkoholistów i powstają w ten sposób szeregi osobników z podminowanym systemem nerwowym — smutny balast dla społeczeństwa — bardzo ciekawe okazy dla badacza, neurastenicy, młodzieńcy, którzy bez żadnego powodu między 18-tym a 20-tym rokiem życia zaczynają się oddawać pijaństwu, tylko na pod-

stawie osłabłej woli i tajemniczego pociągu, w komórce zarodkowej od rodziców przyjętego i spuścizną fatalną, jak dar Danaów, im przekazanego. Powstają psychicznie i etycznie mało wartościowe osobniki, które w rzeczy samej przed surowym sądem przyrody powinny być skazane na wymarcie, a jednak na rynkach zbytu świata znajdują odbiorców i szerzą dalej nędzę fizyczną i duchową.

Nie tędy droga do światła i słońca! Biologia ras i szczepów, z młodych najmłodsza nauka, wykazuje niezbicie, że prawie w równej linii z nieprzyjmowaniem, a względnie wyrzeczeniem się alkoholu, w szerokich warstwach narodu tenże fizycznie i duchowo tężeje. Statystyka to niezbyt jeszcze bogata, ale już wymowna, można już dziś powiedzieć, że w walce o byt narodów, ten naród najdzielniej się wybije na czoło pochodu ludzkości do światła i wolności, który się będzie składał z największej ilości osobników, silnych fizycznie, duchowo dzielnych, z mózgów nieotumanionych oparami alkoholu. Tak, jak dawniej walczono o prawo człowieka, to sławne i osławione „droit de l' homme", tak my walczymy o prawa zdrowego, trzeźwego, nie niszczonego mózgu, bo to najkorzystniejszy kapitał narodowy. A jakaż w tej walce rola nas Polek, cór narodu, który musi i powinien być i dzielniejszy i sprawniejszy, bo z trzech stron szarpany? Naszą rolą podjąć walkę z tym wrogiem i upiorem wysysającym jądro narodu, naszym obowiązkiem zorganizować się, żeby we wspólnem zrzeszeniu się znaleźć siłę do walki z zakorzenionymi przesądami, znaleźć siłę do ochrony własnej rodziny, własnych dzieci, naszą rolą i naszym obowiązkiem pójść między lud, oświecić i zorganizować kobiety wiejskie i pamiętać o jednem, że alkohol to rozrywka i że biedak, który zaspokoi jako tako najniezbędniejsze potrzeby życia, — wyciąga rękę po ten kieliszek wódki, bo to jedyna jego uciecha. Że to za mało wytrącić ludowi z ręki flaszkę wódki, trzeba mu dać za to rekompenzatę. Niech geniusz kobiecy wysili się w tym kierunku, niech stworzy, idąc ręka w rękę z Tow. Szkoły ludowej, szlachetniejsze rozrywki, które powoli wyrugują karczmę i zabawę pijacką z roli kasyna i towarzyskiej uciechy dla ludu. To droga żmudna i ciężka — ale jest przecież przysłowie sławne „Ce que femme veut — dieu le veut". Czego pragnie kobieta — tego pragnie Bóg. To znaczy, jeśli kobieta wytęży całą potęgę swego pragnienia, to ono w czyn się zmienić musi.

A chyba nie zabraknie naszym Polkom siły pragnienia w tym kierunku, jeśli sercem całem odczują, jeśli pomyślą, że, chroniąc lud swój i naród według możności od zaguby alkoholizmu, stwarzają nowe siły w swoim narodzie — a nam potrzeba siły. Walka o niepodległość trwa ciągle i nieprzerwanie, zmieniły się jeno bronie, zmienił się huf bojowników. Inne to teraz znaki pancerne, lecz bój ten sam, a dla nas droga ciernista i żmudna, którą przejść musi duch Polski,

aż dojdzie tam, gdzie się ścielą gwiaździste tory duchom narodów, prawdziwie wolnych i wyzwolonych. Z potrójnej niewoli, wyzwoli potrójny czyn! Wiara we własne siły, nie zarozumiała, tylko rozumna, która niechaj za godło sobie obierze cudne słowa Mickiewicza: „Wspólna moc tylko zdoła nas ocalić“, oświata i uświadomienie narodowe ludu i trzeźwość narodu, który z pomocą i pracą wspólną kobiet polskich, pomnych na swoje obowiązki obywatelskie, zwalczył klątwę alkoholizmu, do którego w parafrazie możnaby zastosować słowa naszego Adama z „Grażyny“

„Przebrzydły zakon, podobny do smoku
Jeden łeb utniesz, drugi rośnie skoro,
I ten ucięty rośnie w dziesięcioro
. . . .
Wszystkie utnijmy!

LITERATURA.

Dr. A. Cloetta's. Lehrbuch der Arzneimittellehre, herausgegeben v. Prof. Dr. W. Filehne. Freiburg u. Leipzig. 1906.

Pentzold u. Stintzing. Handbuch der Therapie der Stoffwechsel, Blut, Lymphkrankheiten u. der Vergiftungen. Jena. Verlag v. G. Fischer. 1897.

Prof. Dr. D. Moeli (Berlin). Behandlung der Vergiftungen mit Weingeist. Tamże.

Nissl. allg. Ztschr. f. Psychiatrie 48.

Moreau. S'alcoolisme chez les enfants. Annal. med. psychol. 1895.

Dr. Philipp Stein. X-eme Congrés international contre l'alcoolisme. Tenu à Budapest 1905.

Senator u. Kaminer. Krankheiten u. Ehe. München Lehmanns Varlag 1904.

A. u. F. Leppmann (Berlin). Alkoholismus, Morphinizmus und Ehe. 1904.

Schallmeyer. Selektionstheorie, Hygiene und Entartungsfrage. Archiv f. Rassen und Gesellschaftsbiologie 1904. H. 1.

Crothers. Einflus der alkoholischen Heredität bei Kinderkrankheiten. Med. News. 1902.

Dr. St. Szurek. Napoje wyskokowe, jako środek leczniczy. Przegląd lekarski. Kraków. Nr. 7. Rok XLV.

Hygiena turysty.

Opracował

Doc. Dr. Kazimierz Panek.

(Dokończenie).

H y g i e n a w c z a s i e w y c i e c z e k g ó r s k i c h. P i e r w s z ą większą (kilkudniową) wycieczkę górską winien poprzedzać, ze względów wyżej przytoczonych, co najmniej 2—3 dniowy okres w p r a w i a n i a s i ę do wysiłku fizycznego w klimacie górskim (t r a i n i n g). Dotyczy to zarówno doświadczonych turystów jakoteż początkujących.

Silny organizm może znieść wprawdzie nieprzygotowany trudy nawet cięższej, kilkudniowej wycieczki w Tatry, jednak zawsze kosztem natężonej pracy serca i płuc. Przechadzki po zboczach pobliskich, krótkie wycieczki $^1/_2$—1 dniowe krzepią serce i przygotowują ustrój do właściwości klimatu górskiego i do wzmożonej pracy w tych odmiennych warunkach. Takie wycieczki przygotowawcze należy wykonywać w obuwiu i ubraniu przeznaczonem do wycieczek większych, jakoteż z odpowiedniem obciążeniem. Nigdy bowiem nie powinno się brać obuwia i odzieży nie używanej przedtem na cięższe wycieczki, jeśli się pragnie uchronić od wszelkiego rodzaju starcia, odcisków i zranień nóg. W ten sposób najlepiej poznać wady i braki wszelkich przyborów, które w danym razie są w stanie cały urok wycieczki w niwecz obrócić. Braków dostrzeżonych, choćby nieznacznych, nie należy lekceważyć lecz natychmiast je naprawić. Dotyczy to w szczególności obuwia, które nie powinno w żadnym razie urażać nóg.

Kąpiel o umiarkowanej ciepłocie, użyta (dwudziestu kilku stopni) w przeddzień wycieczki, działa korzystnie, oczyszcza skórę i wpływa dodatnio na obieg krwi. Szczególnie zimna kąpiel nóg, krótkotrwała, działa wybornie i nie należy jej nawet w razie wycieczek przy nadarzającej sposobności zaniedbywać. Korzystny wpływ jej na ustrój ogranicza się nie tylko do nóg, powodując w nich żywszy obieg krwi i oczyszczenie skóry z potu i kurzu, lecz ujawnia się również w odruchowem działaniu na cały układ krwionośny, regulując rozkład krwi w organizmie. Ciepłej kąpieli nóg należy się wystrzegać, gdyż wpływ jej jest wprost przeciwny — wydelikaca i miękczy skórę, działając osłabiająco. Po osuszeniu korzystne jest natarcie skóry łojem zwykłym lub salicylowym celem ochrony przed otarciem i odparzeniem. Mniej dobrze działają tłuszcze łatwo topne, jak waselina lub tłuszcz świński. Miarodajnym w tym względzie jest niewątpliwie punkt topliwości tłuszczu. Trudno topne tłuszcze tworzą powłokę osłaniającą na skórze, która utrzymuje się na niej czas dłuższy w stanie półstałym, podczas gdy powłoka waseliny rozpływa się łatwiej i wsiąka bardzo w pory skóry, bądź też w odzież, skutkiem czego efekt natłuszczenia szybko przemija. Dla osób skłonnych do wyprysków potnych na pewnych częściach ciała, szczególnie w załamach skóry na udach (wilk) i podbrzuszu, oddaje łój salicylowy również bardzo dobre usługi przez zapobiegawcze natarcie dotyczących miejsc. Osoby wreszcie o delikatniejszej skórze, ulegające łatwo wypryskom słonecznym ochronić się mogą do pewnego stopnia przed temi zmianami przez natarcie skóry na szyji i twarzy kremem lub waseliną cynkową. Przypruszenie lekkie miejsc natartych mączką ryżową usuwa masny wygląd skóry.

Jest ogólnie znaną zasadą, że wyruszać na wycieczki należy wczesnym rankiem, po skromnym posiłku. Z chwilą ruszenia w drogę, jak również w ciągu pochodu unikać należy wszelkiego zbytecznego pośpiechu. Krok winien być miarowy, wolny, tak aby nie męczył nawet najsłabszych uczestników wycieczki. Nieodzowne w tym celu jest utrzymywanie pewnego porządku w pochodzie, nad którym czuwa jeden z członków drużyny więcej doświadczony. Przyspieszony chód, zwłaszcza pod górę, w początkach wycieczki nuży i wyczerpuje. Należy przyjąć za zasadę: tem wolniejszy krok, im większe nachylenie zbocza. Przy pewnej wprawie i uwadze uzyskuje się wkrótce tę miarowość kroku, przy której nawet czas dłuższy bez odpoczynku w górę posuwać się można. Przy pochodzie w górę nogi winny być lekko ugięte w kolanach, wolno ruchome w stawach kolanowych, przez co chód nabiera właściwej sprężystości. Chód sztywny łatwiej nuży. Przyzwyczajać się o ile możności do głębokiego oddechania, zazwyczaj bowiem w pochodzie bywa oddech przyspieszony i płytki. Oddechać nosem przy zamkniętych ustach, w czasie pochodu nie rozmawiać i od palenia tytoniu się wstrzymywać — unika się tym sposobem przykrego wysechania jamy ustnej i gardła. Odpoczynki krótkie w czasie pochodu w górę winny być ogółem częste, odpoczywa się, stając 1—2 minut, poczem rusza się dalej, zachowując tę samą miarę kroku. W czasie tych odpoczynków nawet przy braku zmęczenia należy przyzwyczajać się do wykonywania szeregu głębokich oddechów.

Szybkie posuwanie się w górę i wypoczywanie dopiero z chwilą zmęczenia jest nierozstropnym i wprost szkodliwym zwyczajem. Spoczynek starczy w takim razie tylko na częściowe uspokojenie wzburzonej akcyi serca, a nie skrzepia mięśni. Tak częste objawy rozedmy płuc, trwałego przerostu, rozstrzeni a nawet zwyrodnienia serca, jakie u przewodników i turystów zapalonych się spotyka, należy odnieść do nieprzestrzegania powyższych zasad. A zmiany te są tem niebezpieczniejsze, że postępują z początku zazwyczaj niespostrzeżenie i dopiero z chwilą pojawiania się zaburzeń czynności serca i płuc bywają przez lekarza stwierdzone — niestety często zapóźno. Należy szczególnie zwrócić uwagę, jak mylnem i niebezpiecznem jest rozpowszechnione mniemanie wśród turystów, że serce i płuca trzeba „trenować“ szybkiem wchodzeniem na góry i jak zgubną bywa tak często spotykana ambicya odbywania pewnych tur w krótszym czasie, niż je odbywają inni.

Dłuższe odpoczynki stosuje się zwykle do warunków pochodu i terenu (wejście na szczyt lub przełęcz, przyjęcie posiłku po trudniejszej przeprawie itp.). Urządzanie dłuższego wypoczynku w krótkim czasie po wyruszeniu w drogę, jak to leży w zwyczaju niektórych turystów, jest rzeczą użyteczną, gdyż właśnie w tym okresie praca

całego ustroju bywa szczególnie nasiloną. Wtedy poczyna się wznosić ciepłota ciała, serce wzmaga znacznie swą pracę, oddechanie przyspiesza się znacznie itd. Ponadto zaś ten pierwszy odpoczynek służy do uskutecznienia pewnych poprawek i usunięcia usterek drobnych bądź w ubraniu, bądź też w obciążeniu.

Czas dłuższy wypoczynków wyzyskać należy umiejętnie, aby cel skrzepienia sił był osiągnięty. Należy przeto w tym czasie pozbyć się wszelkich krępujących swobodne ruchy ciężarów, nadać wygodne położenie ciała, bądź to siedzące, bądź leżące z członkami swobodnie wyprostowanymi, aby w ten sposób ułatwić najwydatniejszy przepływ krwi w spracowanych członkach i zwolnić mięśnie i ścięgna z napięcia; w razie przewiewu lub zimna chronić się od zbytniego ochłodzenia stosownem okryciem. — Ilość odpoczynków w ciągu dnia zależy oczywiście od drogi i zmęczenia. Zbyt częste odpoczynki dłuższe zmniejszają jednak sprawność mięśni i czynią ociężałym. — Najdłuższy czas spoczynku poświęcamy na posiłek w porze obiadowej. Przypadać on winien w każdym razie po dokonaniu najtrudniejszego zadania dnia bieżącego. Ruszanie bowiem w pochód uciążliwy z pełnym żołądkiem jest przykre i dla trawienia ujemne. A zresztą i apetyt po dokonaniu dzieła bywa bezsprzecznie lepszy, niż wtedy, gdy umysł zaprząta niecierpliwe oczekiwanie trudów, które jeszcze podjęte być mają.

Przyjmowanie pokarmów w ciągu drogi jest z wielu względów wskazane. W sprawie odżywiania się w górach trzymać się należy zasady, aby jeść mało ale często, zwłaszcza spożywanie od czasu do czasu małych ilości owoców suszonych lub świeżych słodyczy, czekolady itp. jest polecenia godne. Tym sposobem, nie obciążając przewodu pokarmowego, dostarcza się stale pewnej ilości energii ustrojowi, a równocześnie przeciwdziała się uczuciu pragnienia i wysychania w ustach. Spożywanie większego posiłku nie powinno następować zaraz po przybyciu na miejsce odpoczynku. Jak wspomniano organizm wyczerpany dłuższą pracą nie odczuwa zazwyczaj początkowo łaknienia w stopniu odpowiadającym zapotrzebowaniu pokarmu skutkiem osłabionej chwilowo pobudliwości żołądka. Dopiero po pewnym czasie odpoczynku, a zwłaszcza po przyjęciu kilku łyków ciepłego napoju, herbaty lub mleka, silne łaknienie się budzi. W razie dłuższego braku łaknienia zwłaszcza w porze objadowej należy je sztucznie wzbudzić, w przeciwnym razie bowiem osłabienie w dalszej drodze łatwo wystąpić może. Nadmienić przytem trzeba, że uczucie osłabienia, drżenia nóg i rąk w czasie drogi bardzo często spowodowane jest uczuciem głodu, który nie przychodzi do naszej świadomości skutkiem zboczeń przewodu pokarmowego, lecz ujawnia się wyczerpaniem mięśni.

W takich wypadkach należy stanowczo zarządzić dłuższy odpoczynek i osobom takim zalecić przyjęcie odżywczych a łatwo strawnych pokarmów w rodzaju chleba z masłem, słoniny lub czekolady, w razie zaś zupełnego podkopania łaknienia, niekiedy nawet wstrętu do potraw, pobudzić żołądek małemi ilościami wina lub koniaku do normalnej czynności. W czasie większego posiłku starać się o możliwą rozmaitość jadłospisu. Żołądek w tym stanie łatwiej przyjmuje małe ilości różnych potraw, aniżeli większe jednego rodzaju strawy. Krótki wypoczynek po spożyciu posiłku wpływa korzystnie na czynność trawienia.

W jaki sposób gasić pragnienie? Wzmożona nadzwyczajnie utrata wody skutkiem pocenia się wymaga stopniowego jej uzupełnienia. Doświadczenie jednak uczy, że wprowadzanie większej ilości wody zimnej do ustroju w czasie pochodu nie jest korzystne — gasi pragnienie tylko na czas krótki, sprowadzając przytem osłabienie. Odnieść to należy również na karb zmienionej sprawności przewodu pokarmowego. Jest więc rzeczą polecenia godną, wstrzymywać się od przyjmowania zimnej wody w większych ilościach. Uczucie pragnienia łagodzi spożywanie owoców surowych lub świeżych, słodyczy itp. w znacznym stopniu. Jeśli pragnienie się bardzo wzmoże, pić tyle, ile ugaszenie jego wymaga. Najlepiej gaszą pragnienie napoje ciepłe, mleko i herbata dzięki wspomnianemu działaniu na ściany żołądka, w braku tych ostatnich można się posługiwać wodą czystą lub, co lepiej, zaprawioną cukrem, sokiem malinowym, cytrynowym itp. — byle niezbyt zimną. Natomiast zaspakajanie pragnienia wodą bardzo zimną, wypływającą z pod śniegów, a nawet samym śniegiem, nie prowadzi do celu; w krótkim czasie budzi użycie takiej wody jeszcze większe pragnienie i powoduje osłabienie i brak łaknienia. Odnieść ten wpływ należy do znacznego oziębienia żołądka, jakoteż do składu chemicznego takiej wody. Woda mianowicie, ściekająca z granitowych turni, najczęściej śniegowa, zawiera minimalne ilości składników mineralnych, soli. Zbliża się więc w tym względzie do wody destylowanej — ta zaś jest dla ustroju szkodliwą, na tkankę żywą działa niszcząco, jak to stwierdzają doświadczenia. Brak więc zwykłej zawartości soli czyni wodę śniegową do użytku wewnętrznego nieprzydatną a w większych ilościach nawet szkodliwą. Własności tych można jej pozbawić z łatwością przez dodatek cukru lub soków owocowych i równoczesne mierne bodaj ogrzanie. W tym celu najlepiej wodą taką wypełnić manierkę, zaprawić kilku kawałkami cukru i sokiem cytrynowym lub syropem i czas jakiś nosić przy sobie. Napój to będzie zdrowy i smaczny. W ogólności baczyć trzeba, aby ciepłota wody nie była niższą jak $+8^0$ C.

Równą ostrożność zachować należy przy użyciu zimnych kąpieli w czasie pochodu. Kąpiel zimna dopuszczalna jest tylko po dłuż-

szym odpoczynku i to wtedy, jeśli po kąpieli możliwą jest zmiana bielizny mokrej od potu na suchą. I w tym wypadku jednak kąpiel ograniczyć się winno jedynie do krótkotrwałego zanurzenia się i spłukania, poczem należy rychło wyjść z wody i osuszyć się. W tych warunkach kąpiel zimna działa orzeźwiająco. Stosowanie zaś kąpieli w stanie przemęczenia ze spotniałą skórą, jak również dłuższe przebywanie w wodzie zimnej, może być bardzo niebezpiecznem. Silny wstrząs nerwowy, ogólne osłabienie, zaburzenia w regulacyi ciepła a nawet zatrważające objawy niedomogi serca mogą być następstwem takiego eksperymentu. Że dłuższa kąpiel zimna usposabia również w wysokim stopniu do udaru z gorąca — wspomniano.

O noclegach. Po całodziennym pochodzie z upragnieniem spieszy turysta do schroniska lub miejsca, na nocleg obranego. Schroniska tatrzańskie, a zwłaszcza po węgierskiej stronie, dostarczają podróżnym wygód, jakie wogóle gospoda w tych warunkach dać może. Należy przeto korzyści te umiejętnie wyzyskać, aby należycie skrzepić swe siły do podjęcia trudów dnia następnego. Natychmiast po przybyciu na miejsce noclegu należy przewdziać bieliznę zapasową suchą, a mokrą od potu lub deszczu pozostawić do wysuszenia; w czasie zmiany bielizny wytrzeć spotniałą skórę suchym ręcznikiem. Szczególnie dbać należy o przewdzianie obuwia, zastąpienie ciężkich kutych butów lekkimi chodakami i przebranie suchych pończoch lub szkarpetek. Nogi należy trzymać sucho. Od stanu nóg zależy nietylko ich sprawność mięśniowa lecz również w pewnym stopniu i stan całego ustroju. Pomijając już przykre uczucie, jakiego doznajemy w wilgotnem obuwiu, wysechanie tegoż na nogach sprowadza uczucie nienieprzejemnego zimna w całem ciele, połączonego z lekkimi dreszczami. Zmiana obuwia zapobiega temu, a wyswobodzeniu nogi wtłoczonej w ciężki but towarzyszy nader przyjemne uczucie lekkości i ciepła. Dopiero po przebraniu pomyśleć należy o posiłku i zaspokojeniu pragnienia, które teraz z niezwykłą odzywa się siłą. Używać o ile możności napojów ciepłych, kawy lub herbaty, unikać natomiast piwa, którem niestety najczęściej raczą się turyści po przybyciu do schroniska. Często zdarza się widzieć, jak zmęczone i spotniałe towarzystwo z chwilą przybycia do schroniska, rzuciwszy zaledwo troki, pragnienie swe gasi mnogą ilością butelek piwa. Zwyczaj to i dla zdrowia niekorzystny i dla sprawności fizycznej ujemny. Uczucie nieprzyjemnego ziębnienia i wyczerpania, które teraz dopiero w całej pełni odczuwać się daje, trwa poźno w noc i nie pozwala należycie dla sił ustroju wykorzystać cennego snu po całodniowych trudach. Do snu udawać się należy jak najwcześniej, co najmniej jednak w godzinę po spożyciu wieczerzy, o ile możności ciepłej i lekko strawnej. Przed spaniem należy wytrzeć suchym gałganem buty i powlec smarowidłem.

Czynności tej nie należy poruczać służbie, operującej często smarugą bardzo podejrzanego pochodzenia.

Jeżeli nocleg wypadnie pod gołem niebem, należy szukać miejsca osłoniętego przed chłodnym podmuchem nocnego wiatru, oczywiście wedle możności w bliskiem sąsiedztwie źródła i drzewa na paliwo. Ogień utrzymuje się całą noc, po północy bowiem odczuwać się daje przejmujący chłód do pewnego tylko stopnia ciepłem promieniującem od ognia złagodzony. Nocując w tych warunkach należy również dbać o zmianę bielizny — dojmujący chłód nocny mniej wtedy dokucza. Mając do wyboru, należy na obóz i nocleg obrać miejsce położone raczej na stoku wzgórza, aniżeli na dnie doliny lub parowu, tam bowiem powietrze bywa cieplejsze i mniej wilgotne, niż w dolinie z powodów wyżej przytoczonych. Noc taka, spędzona przy trzaskającej roziskrzonej watrze, wśród szumu strumieni górskich, na świeżem powietrzu skrzepia nerwy, pozostawiając niezatarte wrażenie.

Ten nocleg chłodny i niewygodny ma jednak swój właściwy urok.

LITERATURA.

1. Pamiętniki Tow. Tatrz. 2. W. Eljasz. Przewodnik do Tatr VI. wydanie. 3. A. Mosso. Der Mensch in den Hochalpen 1899. 4. Zuntz, Loevy, Müller, Caspari. Höhenklima und Bergwanderungen in ihrer Wirkung auf den Menschen. 1906. 5. Flügge. Lehrbuch der Hygiene. 1904. 6. J. König. Chemie der menschlichen Nahrungs- und Genussmittel IV. Aufl. I. u. II. Th. 7. A. Jaquet. Über die physiologische Wirkung des Höhenklimas 1904. 8. Zuntz u. Schumburg. Physiologie des Marsches. 1901. 9. Manuel d'alpinisme. Paris 1904.

Hygiena budowli

jako podstawa dla zmienić się mającej ustawy budowniczej m. Lwowa

podał

Prof. politech. Jan Lewiński.

(Dokończenie).

Dział II.

Konstrukcye w pewnych wypadkach dla zdrowia ludzkiego szkodliwe.

Część I.

1. Ochrona przed ogniem.

a) Materyały i konstrukcye ogniotrwałe.

Przedewszystkiem należy się zastanowić, jak się zachowują materyały i konstrukcye budowlane pod działaniem ognia i podczas gaszenia ognia. Zupełnie trwałych materyałów nie ma, ponieważ w ogniu wszystkie materyały przy różnie wysokiej ciepłocie strukturę swoją zmieniają.

Materyały łatwo palne zwiększają niebezpieczeństwo, gdyż przyczyniają się do rozszerzenia ognia, trudno palne wprawdzie utrudniają rozszerzenie się ognia, jednak jedne i drugie ulegają zniszczeniu. Inne materyały nie palą się, jak n. p. metale, ale wyroby z nich zniekształcają się, a przez powiększenie swej objętości niszczą inne konstrukcye, lub wreszcie topią się. Cegły tracą spoistość i odporność na zgniecenie, zaś kamienie pękają przy nagłem ochłodzeniu wskutek polania wodą podczas gaszenia.

Do najbardziej na ogień wytrzymałych materyałów zaliczamy: glinę, beton, mur zwykły ceglany, przynajmniej na jedną cegłę gruby, dalej kombinacye z okrzemków, asbestu, opiłek drewnianych, gliny wypalonej, cement i gips hydrauliczny.

Do konstrukcyi niepalnych i najmniej deformujących się zaliczają prócz muru: wszelkie płyty z betonu i beton o wkładkach żelaznych.

Do materyałów trudno palnych należą: grube drzewo gładko hyblowane, drzewo impregnowane i płyty korkowe; zaś do konstrukcyi trudno-palnych zaliczają: ścianki z drzewa otrzcinowane i wyprawione, ryglówki wypełnione cegłami, ścianki Rabitz'a z gipsu i płyty gipsowe.

Zastosowanie wyżej wymienionych materyałów i konstrukcyi, powiększa odporność konstrukcyi, wstrzymuje rozszerzenie się ognia na dłuższy lub krótszy czas i umożliwia ratowanie życia i mienia. To też ustawa rozstrzygać powinna, jakich materyałów lub konstrukcyi użyć należy stosownie do przeznaczenia budowli.

Niepalne materyały użyte być winny w budynkach przeznaczonych do przechowywania materyałów, które przez palenie się mogą spowodować wybuchy, lub pożar powiększyć, w szpitalach i podobnych im zakładach, gdzie ludzie nie mogą sami ucieczką się ratować i w miejscach, gdzie podpory stanowią niejako punkty centralne, na których się wspierają wiązane konstrukcye.

Żelazne podpory powinny być otoczone ogniochronnym materyałem, gdyż niebezpiecznie jest wystawiać żelazo na bezpośrednie działanie ognia. Prócz tego dźwigary, które na murze leżą, powinny mieć miejsce do wydłużenia się o 0·0015 swej długości na każde 100° C

Ściany w budynku, zewnętrzne i wewnętrzne, dźwigające powinny być murowane z cegły.

Jako najbardziej ogniochronne stropy powinny być używane sklepienia murowane bez dźwigarów, opierające się wprost na murach.

b) Materyały i konstrukcye trudno palne.

Powinny być zastosowane przy szachtach świetlnych lub wentylacyjnych, dalej przy szachtach dla wyciągów i dla klatek schodo-

wych; również wymagać należy, ażeby one były otoczone albo murem, albo ścianką Rabitza, wyprowadzoną 30 cm ponad dach. Okna do tych szachtów prowadzące powinny być z szyb sztucznych lub tym podobnych umieszczone w żelaznych ramach. Drzwi, prowadzące do szachtów lub klatek schodowych w okolicy strychowej powinny być wykonane albo według systemu Moniera, lub też z drewnianych dyli pełnych, obustronnie blachą okutych; drzwi te powinny się automatycznie zamykać.

Dalsze konstrukcye ze względu na niebezpieczeństwo ognia są następujące:

Na strychu powinna być posadzka wykonana z cegły lub z gipsu hydraulicznego, o 5 cm poniżej wiązania dachowego ułożona. Schody dla doprowadzenia ludzi powinny być ogniochronne t. j. kamienne lub drewniane, jedne i drugie podsklepione cegłą albo betonem, samoistnie skonstruowanym, albo całkowicie z betonu z wkładkami żelaznemi wykonane. Kamienne schody, nagie, a szczególnie wolno wiszące, nie są ogniochronne, to samo stropy sklepione, ułożone między żelaznemi kształtówkami; jedne i drugie powinny mieć spodnią część sposobem Rabitz'a lub Monier'a od płomieni ochronioną.

Przy zwykłych budynkach można stropy drewniane, przy których powała jest wykonana z dyli gipsowych, cementowych, lub z desek z nasypką niezapalnego materyału, 10—13 cm. grubą, uważać za ogniochronne, jeżeli w dodatku spód będzie wytrzcinowany i gipsem gładko wyprawiony. Balkon i schody muszą być ogniotrwałe.

c) Piece i kominy.

Żądać należy, ażeby konstrukcye przeznaczone do opałania nie przyczyniły się do wzniecenia pożaru. Do tych należą przedewszystkiem kominy a także piece.

Grubość ścian, otaczających kominy na zewnątrz, powinna wynosić najmniej 15 cm. Na strychu powinny kominy być zaopatrzone podwójnemi żelaznemi drzwiczkami, które od najbliższego drzewa są przynajmniej na 50 cm. oddalone. Kominy założone w stropach powinny być o 30 cm. oddalone od drzewa, albo o 15 cm., lecz wówczas przestrzeń między murem a belką powinno się wypełniać nadto jeszcze podwójną warstwą dachówek, na zaprawie wapiennej ułożoną. Dalej należy kominy na strychu i od strony stropów drewnianych wyprawiać. Kominy nie powinny być ciągnięte pod większym, jak 30° wynoszącym kątem, licząc od pionu. Kominy w miejscu przejścia przez dach powinno się rozszerzać tak, ażeby przynajmniej 30 cm. grubą ściankę otrzymały między krokwiami a światłem (czeluść) kominowem; następnie powinien komin ponad szczyt wznosić się do wysokości conajmniej 60 cm. Jeżeli do ściany kominowej przypiera ścianka drewniana, to czeluść komina powinna się znajdować od niej

w odległości 60 cm. Drzwiczek kominowych nie wolno umieszczać pod schodami drewnianemi, a jeżeli się one nad drewnianą podłogą znajdują, to podłoga musi otrzymać ogniochronne zabezpieczenie, stanowić je powinna blacha żelazna, 1½ m/m gruba, lub posadzka z cegły cementu, gipsu lub gliny, 5 cm. gruba. Taksamo kuchnie umieszczone nad drewnianą podłogą — muszą być zaopatrzone w ogniochronne zabezpieczenie do szerokości 30 cm. w około kuchni na podłodze drewnianej.

Doświadczenie okazało, że piece i kuchnie murowane lub kaflowe, jeżeli spoczywają na podłodze drewnianej, powinny być na nóżkach 10 ctm. wysokich, albo, jeżeli są pełno murowane, to spód popielnika winien być oddzielony od podłogi drewnianej dwoma warstwami cegieł. Kuchnie i piece wogóle od każdego drzewa powinny być ustawione w odległości 30 cm. Przy żelaznych piecach odległość od drzewa, powinna wynosić 60 cm. oprócz tego należy wymagać, ażeby piece ustawione były na nóżkach, a te ażeby spoczywały na ogniochronnych 15 cm. grubych warstwach ceglanych lub betonowych. Większe palowiska mogą stać tylko wprost na ziemi lub też na sklepieniach; sama zaś izba, w której się znajdują palowiska lub urządzenia dla wytwarzania ognia, musi być ogniochronnym murem i stropem obwiedziona.

Większe palowiska, nie powinny wprost do sąsiednich murów przypierać, lecz stać w odległości 0·80 m. od murów, a co najmniej w odległości 1 m. od konstrukcyi drewnianych. To samo odnosi się do pieców piekarskich. Sklepienie pieca piekarskiego musi być na 1 cegłę grube, wymurowane do równości i nakryte warstwą cegły, która conajmniej na 70 cm. ma być odległą od drewnianego sufitu. Rury dymowe blaszane powinny być założone w odległości 0·30 m. od drzewa wyprawionego, zaś od gołego drzewa w odległości 0·60 m. Jeżeli rura nie przechodzi przez ogniochronną ścianę, to musi być otoczona rurą o średnicy 20 cm. większej, wykonana z wypalonej gliny. Pustą 10 centymetrową przestrzeń pomiędzy obydwiema rurami wypełnia się niepalnym materyałem. Rury powinny, wolno wisząc, przechodzić tylko przez uczęszczaną ubikacyę, o łatwym dostępie i być odpowiednio dla czyszczenia skonstruowane.

W izbach, gdzie materyały palne są nagromadzone, nie powinny być zastosowywane rury żelazne, ale rury z gliny wypalonej, zaś w izbach, gdzie ludzie sypiają, należy zakładać rury bez zatyczek.

Często konstrukcye techniczne, które służą do oświetlania lub opalania, jak centralne ogrzewanie, wprowadzenie gazu i elektryczności do budynku, bywają powodem pożaru i dlatego powinny osobną ustawą być uregulowane z zastrzeżeniem odpowiedniej kontroli organów technicznych. Przy wprowadzeniu płomieni gazowych do pomieszkań, żądać należy zaprowadzenia osłon ochronnych, jeżeli

nad nimi palne materyały się znajdują — przy zwykłym wolnym płomieniu żąda się odległości 0·80 m. w kierunku poziomym a odległości 1·20 m. w kierunku pionowym ponad płomieniem.

2. Ochrona przed ogniem zewnętrznym.

a) G r o m o c h r o n y.

Wszystkie szczyty dachowe, murowane wysokie kominy, chronić należy gromochronami, przez używanie ich samych za podstawę do umieszczenia igły metalowej, którą się za pomocą metalu łączy z ziemią. Wspomniane połączenia powinny dom jak siatką otaczać i na najkrótszej drodze bez zakrzywień być doprowadzone do wilgotnej ziemi. Metalowe pokrycia i w ogólności metalowe masy, wewnątrz i zewnątrz budynku położone, należy między sobą i wspomnianą siatką połączyć. Przekrój łączników drugorzędnych winien mieć $5 \,\mathrm{m}/\mathrm{m}^2$, zaś pierwszorzędnych $100 \,\mathrm{m}/\mathrm{m}^2$ dla żelaza, dla miedzi zaś połowę z podanych wymiarów.

Szczegółowo w zastosowaniu do różnych budowli powinna sprawę tych urządzeń objąć osobna ustawa.

b) O g n i o t r w a ł e p o k r y c i e d a c h ó w.

Dachy powinny być pokryte metalem, dachówką, papą dachową lub łupkiem, które do ogniochronnych materyałów należą. Gzemsy główne, t. zw. koronujące dom, powinny być ogniochronne, a nie metalowe na drewnianych skrzynkach. Przy budynkach, przypierających do siebie, mur szczytowy musi być 30 cm. gruby i 30 cm. ponad dach wyprowadzony. Szczyty dachowe drewniane, ustawione w odległości 5 m od granicy sąsiada, są dopuszczalne. Jeżeli w ścianie szczytowej znajdują się okna, to odległość między budynkami mieszkalnymi, powinna wynosić najmniej 5 m, jeżeli jedna z nich jednak jest pełną, to wystarczy odległość 2·5 m. Budynki, używane jako magazyny z materyałami palnymi, powinny się znajdować conajmniej w odległości 10 m. od budynków mieszkalnych. — To samo odnosi się do budynków, w których się znajdują większe palowiska.

3. Konstrukcye chroniące przed rozszerzeniem się ognia w tym samym budynku.

Dla uniknienia przenoszenia się ognia z strychu do pomieszkań na piątrze, lub odwrotnie, klatka schodowa powinna posiadać powałę o wyższym stopniu ogniotrwałości, a wejście na strych, obmurowane ścianą grubą na 30 cm., powinno być zaopatrzone drzwiami systemu Monier'a, lub posiadać drzwi automatycznie zamykane drewniane, grube, obustronnie okute blachą. Jeżeli budynek ma więcej niż 30 m

długości, musi go mur ogniowy dzielić tak, żeby dachowe drzewa zupełnie od siebie oddzielał.

Taksamo zaprowadzić należy mury oddzielające w sklepach, jeżeli powierzchnia ich wynosi więcej, niż 150 m^2.

Okna w sklepach i magazynach umieszczać należy najmniej 30 cm. pod sufitem i zaopatrzyć je w rulety, zaś okna, nie mające rulety, powinny być ze szkła drutowego, albo cegły szklannej Falkoniego.

4. Ochrona przed gazami.

Nietylko sam płomień może zagrażać życiu, ale także podczas palenia wydobywające się gazy mogą powietrze zatruć. Dlatego klatki schodowe, szachty świetlne, szachty dla wyciągów posiadać powinny wentylacye tak urządzone, aby gaz i dym, wytwarzający się podczas pożaru, odprowadzały skutecznie ponad dach. Tak samo w salach, gdzie znaczna ilość ludzi się gromadzi, muszą być odpowiednie klapy wantylacyjne osobno konstruowane do automatycznego otwierania w razie ognia.

Jednak powyższe wentylacye mogą spowodować wskutek silnego przeciągu szybsze rozjarzenie się ognia, przeto przy otworach do szachtów, przy świetlnikach wyciągowych i klatkach schodowych, należy wymagać drzwi i okien ogniochronnych, a przynajmniej nieoszklonych, automatycznie zamykających się od sali do szachtu, a nie odwrotnie.

5. Zarządzenia ułatwiające gaszenie ognia.

Grunta o większej jak 30 m. głębokości od ulicy muszą mieć wjazdową bramę i podwórze tak wielkie, aby wozem można było nawrócić. Wysokość domu nie powinna wynosić więcej jak 20 m., aby ratowanie przy pomocy drabin było możliwem. Na strychu umieszczać należy rezerwoar z wodą lub hydrant — łatwo dostępne. Tak samo hydranty, zaopatrzone w wąż 10 m. długi, należy umieszczać w klatce schodowej.

Część II.

Ochronne urządzenia dla uchylenia niebezpieczeństwa w czasie gromadnego opuszczania budynku w chwili popłochu.

Schody muszą być tak silne, aby wytrzymały 1000 kg. na 1 m^2. Ilość i szerokość schodów, korytarzy i drzwi, musi być tak obliczona, ażeby dom najrychlej, a przynajmniej w 10 minutach mógł być opróżniony. Zasadniczo przyjmuje się, że 4 osoby zajmują 1 m^2 pokoju, że przez drzwi szerokie na 1 m równocześnie dwie osoby przechodzą i że w 1 sekundzie każda pojedyncza osoba robi 1 krok, 0·50 m.

długi, a w końcu, że każda osoba w 1 sekundzie tylko 1 stopień na dół przebiega, według tego zatem obliczyć można ilość i szerokość schodów, korytarzy i drzwi.

Sale zebrań powinny być w 5-ciu minutach opróżnione; dla teatrów istnieją osobne przepisy.

Korytarze należy tak urządzać, ażeby ludzie wychodząc nie spotykali się z ludźmi idącymi naprzeciw. Schody powinny wprost prowadzić na zewnątrz z parteru, a nie w jednym ciągu aż do piwnic.

Miejsce przed schodami lub przed korytarzem, którym się ludzie wprost na zewnątrz wydostają, powinny być tak obszerne, aby się łatwo cała ilość ludzi pomieścić mogła. To samo odnosi się do podwórza, gdy schody do niego prowadzą. Jeżeli ulica, przy której sala zebrań się znajduje, jest stosunkowo wązka, lub gdy na niej wielki ruch panuje, należy kilka wychodów zrobić, a nawet, jeżeli to możliwe, wyprowadzić je na kilka ulic, aby ludzi rozprowadzać a nie skupiać. Drzwi w budynkach, gdzie więcej ludzi się gromadzi, więc w szkołach, szpitalach lub w ogólności, gdzie sale zebrań się znajdują, powinny się otwierać w kierunku osób wychodzących. Na korytarzach zaś nie powinno się spotykać zwężenia spowodowanego przez wystające skrzydła, drzwi, słupy, szafy itd.

Część III.

Ochrona przed niebezpieczeństwem konstrukcyi niedostrzegalnych w pośpiechu.

a) W klatce schodowej.

Stopnie powinny być wszędzie równej szerokości, a przynajmniej na tem samem piętrze; każdy stopień schodów powinien być najmniej 25 cm. szeroki, zaś przy schodach klinowatych najwęższa część najmniej 16 cm. szeroką. Więcej jak 14 stopni nie wolno w jednym ciagu ustawiać, tylko należy je przedzielić podestem, nie krótszym, jak potrójna szerokość stopnia. Po obu stronach schodów powinno się umocować poręcze w wysokości 0·90 m., zaopatrzyć je w przeszkody do zesuwania się na dół, szczególnie w budynkach, gdzie młodzież uczęszcza. Sama balustruda powinna być tak konstruowaną, ażeby wolne miejsca nie były szersze jak 14 cm., tak aby bezwarunkowo dziecko się przesunąć nie mogło, a konstrukcya jej wykluczać powinna zaczepienia suknią itd.

Przy stopniach i około podestów umieszczać się musi pełną, 30 cm. wysoką, listwę lub tak gęstą siatkę żelazną, aby poza schód lub podest nie można było nogi wysunąć.

Podesta, które trafiają w okna, należy i od tej strony ochronić poręczami o wysokości 90 cm., a klatki schodowe oddzielić od korytarzy drzwiami, automatycznie zamykającemi się.

Przy balkonach żądać trzeba urządzenia takich samych poręczy, jak przy schodach.

b) W korytarzach.

W korytarzach jasnych nie powinno się umieszczać mniej, jak 3 stopnie w ciągłości, zaś w ciemnych stopni nie powinno być wolno umieszczać.

Przed drzwiami winien być podest conajmniej szerokości dwóch schodów. Drzwi boczne przy podestach oddalić się powinno najmniej 30 cm. od stopnia wchodzącego na podest, a schody polerowane zaopatrzyć w przyrządy, przytrzymujące dywany szerokie, dla pewniejszego chodzenia po schodach.

Progi od klatki schodowej lub sieni nie powinny być wyższe, jak 3 cm. od strony świetlnej — drzwi wahadłowe oszklone szkłem przeźroczystem. -- Drzwi pokojowe nie powinny się otwierać do korytarza obok idącego, a drzwi wahadłowe oszklić przeźroczystem szkłem.

Krawędzie murów należy zaokrąglić do wysokości 2 m.

Wstęp od ulicy powinien mieć chropowatą posadzkę.

c) W pokojach.

Pomiędzy pokojami tej samej partyi nie powinno się dawać progów — posadzki w pokojach poziome.

Klamki przy drzwiach i oknach zakładać w takiej odległości od drzwi względnie okna, ażeby można klamkę ująć swobodnie bez ocierania palca o drzwi lub okna.

Okna w wyższych piętrach otwierane do środka, a parapeta okienne najmniej 0·60 cm. wysokie.

Piece żelazne zaopatrzyć w płaszcze lub siatki.

d) Otwory w podłogach.

Wszystkie otwory w podłogach, muszą być otoczone poręczą 0·90 m. wysoką, a także windy, wpuszczone w posadzkę, zaopatrzone poręczą.

Hygiena społeczna.

POUCZENIE

dla chorych na egipskie zapalenie ócz (jaglica trachoma).

Zapalenie egipskie ócz jest chorobą zaraźliwą. Chory na zapalenie egipskie ócz może zarazić swoje otoczenie, **wszystkich** współmieszkańców.

Chorobę tę można przenieść przez ręczniki, chustki do nosa, miednicę i wodę do mycia, wogóle przez wszystkie rzeczy, które z chorem okiem bezpośrednio się zetknęły.

Chory na zapalenie egipskie ócz powinien tedy wspomniane przedmioty mieć do użytku **wyłącznie tylko dla siebie!**

Ambulatoryum dla chorób ocznych
Dr. Zion.

POUCZENIE
o znaczeniu chorób płciowych.

1. Nazwa „choroby płciowe“ lub „weneryczne“ obejmuje trzy postacie chorobowe zupełnie od siebie różne i niezależne, a mianowicie:

a) wrzód miękki,
b) kiłę, syfilis, w początkowym swym okresie wrzodem twardym nazywaną.
c) tryper czyli wiewiór.

Wrzód miękki i tryper noszą słusznie miano chorób płciowych, gdyż nabywa się je wyłącznie drogą płciową, kiła jednak dostaje się do organizmu i drogą pozapłciową n. p. przez picie z tego samego kieliszka lub szklanki, z której poprzednio pił chory na kiłę i t. d.

2. Wrzód miękki jest chorobą ściśle miejscową. Powodować może kilkodniową lub kilkotygodniową niezdolność do pracy; skoro się wrzody zagoją osobnik jest zdrów zupełnie, choroba ta bowiem nie ogarnia całego organizmu, jak to czyni kiła.

3. Kiła rozpoczyna się pryszczykiem lub wrzodzikiem, które często występują dopiero po dłuższym przeciągu czasu od chwili zarażenia. W dalszym ciągu występuje wysypka i zmiany w ustach i na innych błonach śluzowych, które są w wysokim stopniu zaraźliwe.

Wszystkie te zmiany powtarzają się zwykle przez pewien czas (recydywują). Jeżeli człowiek dotknięty kiłą nie wyzyska czasu tego, by się dokładnie leczyć, lecz przeciwnie zaniedbuje się, przyjść może do t. zw. zmian trzeciorzędnych. Wtedy to jad kiłowy sadowi się bądź to na skórze, kościach, bądź to w organach wewnętrznych w mózgu itd. i może, jeżeli przez odpowiednie leczenie nie zapobiegnie się rozszerzaniu się jadu, doprowadzić do ciężkiego charłactwa a nawet śmierci. Kiła jest chorobą, która się dziedziczy, to znaczy: rodzice dotknięci kiłą (a nieodpowiednio leczeni) rodzić mogą dzieci kiłą dotknięte. Te już w łonie matki mogą zostać przez jad kiłowy zabite, lub urodzone żywo wkrótce umierają, wreszcie mogą pozostać przy życiu, jako kaleki (wodogłowie, głuchota, ślepota).

Kiła jest chorobą uleczalną.

4. Tryper, może najbardziej rozpowszechniona choroba, sprowadza nie rzadko doniosłe następstwa dla zdrowia; zapalenia stawów, nawet stała wada sercowa może pozostać w następstwie trypra.

Ciężkie i przewlekłe choroby kobiece są bardzo często następstwem trypra.

Ropa tryprowa dostaje się często przy rodzeniu do oczu noworodka i może się stać przyczyną ślepoty.

Tryper jest chorobą w każdem swem stadyum uleczalną.

5. Choroby płciowe są przez olbrzymie rozpowszechnienie wśród ludności, przez wynikłą, przejściową lub trwałą szkodę na zdrowiu, przez zmniejszenie lub zniesienie zdolności do pracy i wreszcie przez wpływ swój na przyrost ludności — wielkiem społecznem niebezpieczeństwem.

6. Źródłem i głównym rozsadnikiem chorób płciowych jest prostytucya. Każda prostytutka w przeciągu krótkiego czasu zostaje zarażoną jadem kiło-

wym i tryprowym, a nawet kontrola lekarska nie daje pewności, że się nie można zarazić.

Krótkiego pouczenia niniejszego nie można zakończyć bez zwrócenia uwagi na zdanie, w nauce lekarskiej obecnie dominujące, iż wstrzemięźliwość płciowa nie jest dla zdrowia szkodliwą. (Orzeczenie lekarskiego Wydziału w Uniwersytecie w Chrystyanii, Ribbing, Eutenburg, Hegar, Rohleder, Loewenfeld, Fournier, Foreï, Fürbringer, Curschmann, Krafft-Ebing, Gruber, Mendel i wielu innych).

podał *Dr. Antoni Blumenfeld,*
lekarz chorób skórnych i wenerycznych.

KRONIKA.

Sekcya hygieny X. zj. lek. i przyr. polsk. Zgłoszono dotąd 42 wykładów z których jednak część, jako nadające się lepiej do innych sekcyi, odstąpiono sekcyi patologicznej, weterynaryjnej, dermatologicznej, pedyatrycznej i wewnętrznej.

Pozostały następujące tematy:

1. Dr. Żeleński (Kraków): „Próby ochrony niemowlęcia w Krakowie". — 2. Dr. Kondratowicz (Żydaczów): „O hygienie szkolnej". — 3. i 4. Prof. Dr. Bujwid (Kraków): „Zużytkowanie wód powierzchownych do użytku wiejskich studzien". — „Stosowanie zapobiegawcze niektórych surowic i szczepianek". — 5. Dr. Opieński (Żółkiew): „O zwalczaniu epidemii błonicy". — 6. i 7. Dr. Serkowski (Łódź): „Zadanie i organizacya »kropli mleka«". — „O wentylacyi chemicznej". — 8. Inż. Kruszewski (Łódź): „Buddyzacya wody i mleka". — 9. 10. i 11. Dr. Walczyński (Tarnów): „O zadaniach lekarzy szkolnych" — „O zadaniach lekarzy-znawców przy budowie wodociągów" — „O potrzebie pewnej jednolitości przy wydawaniu orzeczeń w sprawach o zafałszowanie lub nienależyte utrzymywanie środków żywności". — 12. Prof. Zalewski (Petersburg): „Zaopatrywanie osad ludzkich we wodę". — 13. i 14. Dr. Bier (Kraków): „Ujemne strony handlu produktami spożywczymi w Galicyi i środki zaradcze" — „Rozszerzanie się gruźlicy w miastach Galicyi". — 15. 16. i 17. Dr. Bartoszewicz (Warszawa): „Sposoby określania laseczników durowych we wodzie" — „Związki dezynfekujące z odpadków naftowych" — „O nowym sposobie konserwowania pokarmów". — 18. 19. i 20. Dr. Polak (Warszawa): „O brakach miejskich" — „Rola rządu, zarządów miejscowych i inicyatywy prywatnej w szerzeniu zdrowotności" — „O potrzebie organizacyi zjazdów hygienistów polskich". — 21. Dr. Niegolewski (Poznań): „Hygiena szkół." — 23. Dr. Dzierzgowski (Petersburg): „W kwestyi biologicznego czyszczenia wody kanałowej".

Dotychczas nie pozyskano jeszcze referentów i korreferentów dla wszystkich głównych tematów sekcyi, przyjętych przez jej komitet gospodarczy — ogłoszenie ich wraz z nazwiskami sprawozdawców nastąpi później.

Sekcya odbędzie jedno wspólne posiedzenie z sekcyą wychowania fizycznego, na którem oprócz referatów oficyalnych, przeznaczonych na to posiedzenie ze strony prezydyum sekcyi wychowania fizycznego, zgłoszone będą odczyty Nr. 2. 9. 21. — oprócz tego odbędzie się wspólne posiedzenie z sekcyą pedyatryczną, na które przeznaczono jako temat zasadniczy: „Śmiertelność niemowląt — Przyczyny i zwalczanie".

Sekcya pedyatryczna X. zj. lek. i przyr. polskich. Komitet gosp. tej sekcyi ustalił tematy główne, z których jeden »O żywieniu dzieci słabszych od chwili

odstawienia od piersi« — ref. Dr. Kamieński z Warszawy — interesować może i sekcyę hygieniczną. Ze zgłoszonych tematów podajemy do wiadomości następujące: »O wpływie gruźlicy na śmierterlność z błonicy« — Dr. Bielski »Wyniki leczenia płonicy surowicą Mosera« Dr. Czarnik — i Dr. Hornung „Statystyką karmienia piersią we Lwowie". Wspólnie z sekcyą hygieniczną obradować będzie sekcya pedyatryczna nad sprawą „Śmiertelności u niemowląt".

Krajowa Rada zdrowia. Na posiedzeniu 10. styczna wydano opinię w sprawie zmian statutu zdrojowego w Krynicy i w sprawie przyjmowania ciężarnych przez położne w mieszkaniu ich prywatnem, oraz postanowiono uczestniczyć w wystawie przyrodniczo lekarskiej we Lwowie. Dnia 5. lutego wydano opinię w sprawie okręgów sanitarnych w powiecie borszczowskim i ułożono instrukcyę dla kierowników oddziałów zakaźnych w krajowych szpitalach powszechnych. Na odbytem 5. marca posiedzeniu wydano opinię: 1. w sprawie okręgów sanitarnych w pow. żółkiewskim, 2. w sprawie zmiany rozporządzenia wykonawczego do nowej ustawy o organizacyi służby zdrowia, 3. o zakładzie leczniczym dla chorób kobiecych D-ra Piotrowskiego i D-ra Cerchy w Krakowie.

Przeniesienie chorób zwierzęcych na ludzi. Włośnica (Trichinosis) w Warszawie. Znowu zdarzyło się kilka przypadków tej choroby w Warszawie, a przy zarządzonej rewizyi jatek i masarń znaleziono w dwóch mięso zakażone włośniami. W rzeźniach miejskich nie ma stacyj do badań mikroskopowych mięsa — więc pracownia hygieniczna miejska ma taką stacyę otworzyć, ale oddawanie do niej mięsa do zbadania nie ma być obowiązkowem!! Zakażenie ludzi wąglikiem w Wiedniu stwierdzono u kilku osób, zajętych przy wyrobach z włosienia z Rosyi sprowadzonego; ostatni przypadek zakażenia parobka w garbarni skór nie jest jeszcze co do źródła wyjaśniony.

Kwestyonaryusz. Referenci tematu „Współczesny stan hygieny szkolnej w szkołach polskich we wszystkich trzech zaborach" drowie St. Kopczyński i L. Wernic odnoszą się umieszczonym w Zdrowiu kwestyonaryuszem w sprawie zasadniczych punktów hygieny szkolnej do wszystkich przełożonych szkół i zakładów wychowawczych w Królestwie Polskiem z prośbą o wypełnienie go, aby zebrać materyał do przedstawienia w sekcyi wychowania fizycznego X. zjazdu lek. i przyr. polsk. wiernego opisu stosunków, panujących w zaborze rosyjskim. Wnioski referentów na takiej podstawie oparte poruszą wiele ujemnych stron hygieny w szkołach.

Z Towarzystw.

Tow. hyg. warszawskie opracowuje projekt reform prawodawczych w sprawach zdrowia publicznego — pracą zajmuje się komisya: Dr. Polak, Żenczykowski, Sawicki, Jaworski, Paderewski i Suligowski. — *W warsz. Tow. hyg.* zaprosiła Rada tego Tow. okulistów warszawskich do ujęcia w swoje ręce sprawy zwalczania ślepoty. Niewątpliwie jaglicę w pierwszym rzędzie a także i inne choroby oczu obejmie plan działania, który był przedmiotem wstępnych obrad powołanej delegacyi. Dr. Bronisław Ziemiński przewodniczący delegacyi ogłasza w Zdrowiu statystykę ślepoty w Król. polsk. — *W Tow. lek. krak.* mówił Dr. Bier „O zafałszowaniach kawy i herbaty spotykanych w Galicyi", popierając rzecz licznemi demonstracyami. — Prof. Dr. Ciechanowski wywołał obszerną dyskusyę zajmującym referatem „O szpitalnictwie galicyjskiem", w którym wykazywał braki i potrzeby szpitali naszych (rzecz drukowana w Przeglądzie lekarskim). Sekcya hygieny wieku dziecięcego odbyła posiedzenie 5. marca b. r. — Dr. Merz referował sprawę założenia schroniska osesków pozbawionych naturalnego pokarmu. W przytułku powinnyby znaleźć schronienie

matki z oseskami w pierwszych tygodniach po porodzie, poczem dzieci oddawane by być powinny kobietom, pozostającym pod nadzorem władz sanitarnych i administracyjnych. Uchwalono jednomyślnie poczynić kroki u Sejmu w tej sprawie. Dr. Landau poruszył sprawę dzieci oddawanych przez matki na wychowanie kobietom obcym — uchwalono starać się o ustawę na modłę styryjskiej. Wykonać uchwały ma komisya: Dr. Landau, Merz, Reiner i Schaitter. — W sekcyi jarosławskiej *Tow. lekarzy galic.* przedstawił w paździeruiku r. z. Dr. Rossberger „Braki i niedomogi w naszych pojęciach i urządzeniach sanitarnych“ a Dr. Mach „Czy alkohol ze stanowiska hygieny jest pożywką właściwą“. — *W Tow. politechn. lwowskiem* opracowała osobna komisya zawodowa projekt ustawy budowniczej dla m. Lwowa na podstawie projektu magistratu. — *W Tow. technicznem krakowskiem* odbył się w styczniu odczyt interesujący inż. Stefana Stobieckiego p. t. „Osuszanie gruntów budowlanych“ Prelegent wskazał na rozmaite rodzaje gruntów, przyczyny wilgoci i szkodliwe jej działanie na budynek, objaśnił przy pomocy rysunków i modeli systemy osuszania gruntów budowlanych, wreszcie skreślił zajmująco wyniki tych systemów z obliczenieniem kosztów, sam bowiem w praktyce je zastosowywał i posiada w tym kierunku doświadczenie. - *Towarzystwo opieki nad dziećmi* zawiązało się we Lwowie — prezesem wybrano Radcę sąd. Włodzimierza Łuczkiewicza.

Z Redakcyj. W skład redakcyi dwutygodn. „Czystość“ wchodzi z dniem 1. kwietnia Dr. Leon Wernic. — Hygieniczny druk we wszystkich łamach swojego pisma wprowadziła Redakcya „Przeglądu lekarskiego“ od początku b. r. — ulepszenie znaczne i korzystne dla czytelników.

Nowe czasopisma.

Taternik — organ sekcyi turystycznej Tow. tatrzańskiego wychodzić rozpoczął z dniem 1. marca br. pod redakcyą Prof. Dr. K. Panka — członkowie sekcyi otrzymują bezpłatnie — prenumerata roczna 2 kor. — numer pojedynczy 60 h. Praca około rozwoju turystyki polskiej i szerzenie wśród ogółu zamiłowania do taternictwa jest celem redakcyi. W pierwszym zeszycie znajdujemy: 1. Hygiena sportu zimowego Prof. Dr. K. Panka. 2. Kto pierwszy przeszedł żabią przełęcz? R. Kordysa. 3. Kronika turystyczna za r. 1905. Dr. A. Kroebla. 4. Turystyka w Japonii. 5. Przejście Grani-Wideł przez A. Znamięckiego. Dział „z sezonu zimowego“, „notatki“ i „wydawnictwa“ dopełniają zeszyt.

The British Journal of Tuberculosis, kwartalnik, nakładem Baillére'a, Tindalla i sp. — prenumerata 5 mar. rocznie.

Zjazdy i Wystawy.

X. Zjazd lek. i przyr. polskich. Oprócz **„Dziennika“** otrzyma każdy członek zjazdu bezpłatnie **„Przewodnik po Lwowie“** zredag. przez Prof. Dr. Józefa Wiczkowskiego. Zawierać on będzie to, z czem warto zapoznać lekarza i przyrodnika we Lwowie i da obraz oświaty i życia umysłowego miasta.

Komitet kwaterunkowy z Dr. Teofilem Stachiewiczem na czele zapewni zamiejscowym odpowiednie mieszkanie w hotelach lub domach prywatnych. Komu zależy na stosownem pomieszczeniu musi najpóźniej na 14 dni przed rozpoczęciem zjazdu zgłosić zamówienie do sekretarza głównego (Dr. Szulisławski Jagiellońska 8.) z wyszczególnieniem wymogów (ile osób, ile pokoi, łóżek, w hotelach czy prywatnie itd.) i nadesłać z góry koszta za 4 dni pobytu (12 koron od osoby a 20 koron od dwóch osób w jednym pokoju). Tym, którzy późno się zgłoszą, lub dopiero w czasie zjazdu, komitet nie odmówi pośrednictwa, lecz nie może zaręczyć, czy wymagania ich zdoła zadowolić. Komitet postara się o urządzenie wspólnych sypialni w opróżnionych salach

szkolnych za bardzo małem wynagrodzeniem. Komitet gospodarczy ma nadzieję uzyskać zniżenie cen jazdy koleją dla uczestników zjazdu.

Prace w komitetach sekcyi poszczególnych w pełnym toku — tematy w kilku sekcyach już ustalone, w niektórych prace przygotowawcze już ukończone.

Wystawa przyrodn-lekarska i hyg. X. Zjazdu lek. i przyr. polskich. Prace przygotowawcze w pełnym toku, zgłoszeń tak wiele, że komitet nie mogąc zgłoszonych przedmiotów pomieścić w pałacu sztuki, postanowił dobudować całe skrzydło. Na wystawie będzie osobny pawilon dla urządzeń hygienicznych przy zbieraniu i przeróbce mleka — ta zajmująca część wystawy urządzona będzie według wskazówek Prof. Dr. Gizelta i dyrektora mleczarni przeworskiej P. Oleśnickiego, a upiększy ona wystawę dzięki hojnemu współudziałowi w wydatkach właścicieli Przeworskiej Mleczarni: Andrzeja Ks. Lubomirskiego i hr. Mycielskiego.

VI. Konferencya międzynarod. dla spraw gruźlicy 19—21. września w Wiedniu b. r. Podstawowym tematem obrad będą drogi zakażenia gruźliczego — przewodniczący komitetu radca min. Dr. Daimer.

III. Kongres dla zwalczania chorób płciowych w Mannheim — omówione będzie zadanie matek, domu i szkół — pouczanie co do życia płciowego w szkołach wyższych, abituryentów, seminarzystów i t. d.

Nadesłano do Redakcyi: Sprawozdanie sanitarne zakładu zdrojowo-kąpielowego w Truskawcu za rok 1906.; opracował Dr. Edward Krzyżanowski rad. ces. — Dziecko w pierwszym roku życia; opracował Dr. Władysław Schoeneich — wydawn. oddz. łódzkiego Tow. hyg. warsz. — Choroby dzieci w wieku szkolnym; opr. Dr. Wacław Jasiński — to samo wydawn. — Sprawozdanie za r. 1906 Tow. »Nadzieja« ku wspieraniu ubogiej chorej uczącej się młodzieży żydowskiej; opr. Dr. Rudolf Hammerschlag. — Ciała gorzkie i alkohol jako środki trawienia; prof. Dr. A. Gizelt. — Zasadnicze postulaty hygieny szkolnej; opr. Dr. Leon Wernic. — Przyczynek do znajomości drobnoustrojów utleniających wodór; M. Niklewski (po niemiecku). — Badania nad przemianą kilku bezazotowych zapasowych substancyi drzew w porze zimowej — Tenże.

TREŚĆ:

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.